

# Bananas con manteca de cacahuete

Tiempo de preparación : 5 minutos

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

2 bananas

1/4 taza manteca de cacahuete

1/4 taza nueces trituradas

## Preparación

1. Unte cada banana por fuera con la manteca de cacahuete.
2. Pase las bananas, dándoles vuelta, sobre las nueces machacadas.
3. Corte las bananas en rodajas de una pulgada.
4. Guarde en el refrigerador o congelador hasta antes de servir.

## Notas

Para fines del análisis nutricional y determinación de costos, se utilizaron nueces. Una opción más económica sería usar cacahuates.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>195</b>
<b>Grasa total</b>	<b>12 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>34 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>18 g</b>
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
<b>Proteínas</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	98 mg
Hierro	1 mg
Potasio	465 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas